

## ABSTRAK

### **Pengaruh Kebiasaan Olahraga Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Daerah Jojoran 1 Surabaya**

Bintang Kusumo Wardani, Imam Subadi, Akhmad Susiloaji

**Latar Belakang :** Kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh pola hidup yang dilakukan. Semakin lanjut usia seseorang, akan mengalami gangguan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Aktivitas fisik seperti olahraga juga mempengaruhi tingkat kualitas hidup, karena dapat meningkatkan kekuatan otot dan sendi, meningkatkan sistem kardiorespirasi serta mencegah depresi, sehingga kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari akan meningkat dan kualitas hidupnya juga akan semakin meningkat.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh kebiasaan olahraga terhadap kualitas hidup lansia di daerah Jojoran 1 Surabaya.

**Metode Penelitian:** Menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Lansia di daerah jojoran 1 Surabaya yang telah memenuhi kriteria inklusi sebanyak 60 partisipan dengan rentang usia 60-75 tahun dan rata-rata usia 66 tahun. Kemudian lansia diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang kebiasaan olahraga dan kualitas hidup. Hasil dari masing-masing pertanyaan pada kuesioner dihitung dan dijumlah, dan untuk analisa data menggunakan *chi-square*

**Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik umum lansia seperti usia, tingkat pendidikan dan penyakit penyerta memiliki hubungan dengan kualitas hidup lansia. Lansia dengan kebiasaan olahraga yang rutin sebanyak 66,7%, sedangkan lansia yang memiliki kualitas hidup yang baik sebanyak 71,7%. Dari hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat antara kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup, karena nilai  $p=0,000$  ( $<0,005$ ).

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga terhadap kualitas hidup yang dimiliki oleh lansia, yang juga dipengaruhi oleh karakteristik umum lansia.

**Kata Kunci :** Kebiasaan olahraga, Kualitas Hidup Lansia, Karakteristik Umum Lansia

**ABSTRACT****The Influence of Sport Habit to Elderly's Quality of Life in Jojoran 1 Surabaya**

Bintang Kusumo Wardani, Imam Subadi, Akhmad Susiloaji

**Background :** Somebody's quality of life effected by life style. Elderly has decreasing body's power and it can influence their quality of life. Physical activity as a sport can effect the elderly quality of life cause it can help the joint movement and muscle strength, cardiovascular sistem, and it can control depression, if elderly do daily activity well , so their quality of life will be increasing.

**The Puspope :** in order to know correlation about sport habbit with elderly quality of life in Jojoran 1 Surabaya.

**Method :** This research use cross sectional research design. There is 60 elderly in Jojoran 1 who have complete the inclusion's criteria with the distance 60-75 years old. The elderly has give some questionares about sport habbit and quality of life, and to analize use chi-square.

**Result :** Research outcome show that general characteristic like age, education level, and comorbidities have an correlation with elderly's quality of life. Elderly with routine of sport habit is 66,7%, and elderly who have good quality of life is 71,7 % . So, there is an correlation between sport habit and elderly's quality of life cause  $p=0,000 (<0,005)$

**Conclussion :** There is correlation between sport habit and elderly quality of life. Quality of life also influenced by some general characteristic.

**Keyword :** Sport habit, Elderly's Quality of Life, Elderly General Characteristic